

Estrés: el nuevo némesis de la juventud

Por [Juan Diego Guerrero Alvarado](#)

Colegio de Bachillerato Particular Antonio Peña Celi

RESUMEN

El estrés se ha convertido en el principal enemigo de los estudiantes, por lo que estos, al no contar con la educación necesaria para gestionarlo de manera correcta recurren a métodos inadecuados. Por lo tanto, las familias de los estudiantes y las instituciones educativas deben ser las encargadas de instruir a los jóvenes para promover la correcta gestión del estrés para poder reducir el impacto que este causa mediante la divulgación de metodologías que impacten de manera beneficiosa en la vida de los estudiantes y así poder reducir la magnitud de este problema que rodea la vida de los estudiantes.

Palabras clave: Educación, estres, estudiantes, gestión

ABSTRACT

Stress has become the main enemy of students, so, not having the necessary information to manage it correctly, they resort to inappropriate methods. In that case, student's families and colleagues must be responsible for instructing them to promote correct stress management in order to reduce the impact that it causes through the dissemination of methods that beneficially impact lives of students and that allow people to reduce the magnitude of this problem that surrounds students.

Key Words: Education, stress, students, management

La educación es un proceso fundamental para los jóvenes, quienes enfrentan de forma cotidiana situaciones que desencadenan en estrés. Frente a esto, la mayoría de ellos no poseen el conocimiento suficiente sobre cómo gestionar sus emociones de forma asertiva, por lo que, recurren a métodos que no son idóneos y, esto puede provocar efectos negativos dentro de sus vidas. Se debe instruir de forma eficiente a los jóvenes sobre el camino adecuado para el manejo de sus emociones ante situaciones que desencadenan en estrés y que estos se sientan listos para afrontarlas de tal forma que signifique un impacto positivo en sus vidas.

El estrés es una respuesta natural ante situaciones de presión que las personas tienen que afrontar, su gestión efectiva es de vital importancia para promover un bienestar físico y emocional. De tal manera, existen diversas estrategias para promover un buen manejo del estrés. Sharma and Rush (2014) sostienen que técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda y el yoga ofrecen beneficios significativos en la reducción del estrés y fomentan un equilibrio emocional. Asimismo, señalan que el ejercicio físico ha sido identificado como uno de los métodos más efectivos para gestionar el estrés, ya que la liberación de endorfinas durante la actividad deportiva actúa como un remedio natural, mejorando el estado de ánimo de las personas.

Otro de los diversos factores que influyen en el aumento del estrés dentro de cada persona es la alimentación, ya que desempeña un papel de gran importancia en la capacidad del cuerpo para hacer frente al estrés. De acuerdo con O'Neil et al. (2014), una dieta equilibrada y rica en nutrientes, que contenga antioxidantes, ácidos grasos omega-3 y vitaminas del complejo B, puede fortalecer el sistema inmunológico y reducir la susceptibilidad al estrés. Por ello, se debe instruir a los estudiantes sobre la importancia de una dieta la cual pueda intervenir de manera positiva cuando estos se encuentren en situaciones difíciles.

Otro factor importante que puede influir de gran manera en el incremento del estrés de los estudiantes es el sueño, ya que un estudiante debe contar con una rutina de descanso adecuada para alcanzar un desenvolvimiento académico positivo. Medic et al. (2017) destaca que un sueño adecuado y una rutina de descanso constante son esenciales para la recuperación física y mental, ya que tienen un impacto directo en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés. Por lo tanto, un estudiante el cual cuente con un sueño adecuado será el cual podrá desenvolverse de la mejor manera dentro de su vida cotidiana y podría enfrentar situaciones de estrés de la mejor manera posible.

El estrés tiene un impacto significativo y negativo en los estudiantes, haciéndose presente en diversas situaciones de sus vidas. A nivel académico, puede provocar que los estudiantes disminuyan su rendimiento académico y tengan dificultades para concentrarse, lo que conlleva a una disminución de sus calificaciones y problemas para completar sus tareas. Además, el estrés puede contribuir al desarrollo de ansiedad y depresión, así como a problemas de carácter físico como dolores de cabeza o fatigas. Esto provoca que las vidas sociales de los estudiantes se vean afectadas y que se desarrollen comportamientos poco saludables para los jóvenes que afectan la calidad de vida de los estudiantes.

Los jóvenes recurren a los mecanismos erróneos para afrontar el estrés, por ello, las instituciones educativas deben ser las encargadas de brindar información a los estudiantes sobre cómo hacer un correcto manejo de sus emociones para poder enfrentar situaciones de estrés y así evitar algunos problemas futuros, por lo tanto, a la hora de tener una situación con estrés, los estudiantes sabrán como actuar de la manera correcta para afrontar estas situaciones de un modo que no salgan perjudicados.

De otra manera, el estrés también puede estar ligado a la presión académica y las expectativas sociales. Esto implica que las altas exigencias por parte de las familias de los jóvenes impacten de manera significativa en los niveles de estrés de cada estudiante, por lo que esto influye de manera directa en el aumento de estrés de un estudiante, por lo tanto, se recomienda que las familias eviten presionar de manera negativa a los estudiantes para que esto no provoque problemas de estrés dentro de estos.

En conclusión, el estrés se ha convertido en el nuevo némesis de la juventud, diversos factores como la alimentación, el sueño, presión académica, expectativas sociales, entre otros, hacen que los estudiantes no gestionen de la manera correcta el estrés, por lo que la familia de los estudiantes y las instituciones educativas deben ser las encargadas de instruir a los jóvenes

sobre la correcta gestión del estrés. Para que, finalmente los jóvenes puedan hacerle frente a este problema.

Referencias

Ejercicio para el estrés y la ansiedad (Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión ed.). (2014). Sharma, M. y Rush.

Reducción del estrés basada en la atención plena como intervención de manejo del estrés para personas sanas: una revisión sistemática. (2014). O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco.

Relación entre dieta y salud mental en niños y adolescentes: una revisión sistemática. (2017). Medic, G., Wille, M. y Hemels.